

Medidas que ayudan a los pacientes a *recordar sus medicamentos*

Olvidar tomar un medicamento es algo que le puede pasar a todos los seres humanos por las múltiples actividades que se realizan en un día. En ocasiones, el medicamento que se debe tomar queda en el olvido, algo que no está bien. Por eso, aquí compartimos tips que pueden ayudar a los pacientes a recordar tomar sus medicamentos.



1. En casa, colgar en un lugar visible un poster o cartelera hecha por los pacientes o cuidadores donde se indiquen los nombres de los medicamentos que se deben tomar con su respectiva dosis, el día que se deben tomar y la hora exacta.

Si al paciente le gusta la tecnología, también puede hacer lo mismo en su teléfono móvil, creando recordatorios.



2. Comprar un pastillero que indique los días de la semana y las horas del día. Lo suelen vender en farmacias. Se puede llenar al principio de la semana para llevar el control.



3. Poner alarmas en distintos dispositivos electrónicos.



4. Los cuidadores del paciente también pueden recordar el día, la hora y la dosis del medicamento que se debe tomar.



5. Si un medicamento no tiene un horario establecido, se puede decidir una hora exacta para tomarlo, creando un hábito diario.



6. La mayoría de las personas cuando salen de casa, están pendientes de tener sus llaves, los pacientes deben estar pensando igual cuando se trata de medicamentos. Deben pensar:
“Ya tengo mis llaves y mis medicamentos, ahora sí puedo irme.”



7. Si un paciente va a viajar, lo primero que debe incluir en su maleta de equipaje son los medicamentos.



8. Los pacientes o cuidadores deben renovar las recetas antes de tiempo, para que nunca una persona se quede sin medicamentos.

Para sanar o controlar cualquier enfermedad es necesario que todos los pacientes sean responsables con la toma de sus medicamentos.

Eso sí, los únicos que pueden decidir qué fármacos tomar y sus dosis, son los profesionales de la salud. No está bien automedicarse.

Cuando se trata de diabetes **cuidarse siempre** es esencial para alcanzar **una mejor calidad de vida.**

Consiga **herramientas saludables** en



Referencias:

1. Heart Failure Matters. Consejos para recordar que tiene que tomarse sus medicamentos. Disponible en: https://www.heartfailurematters.org/es_ES/%C2%BFQu%C3%A9-puede-hacer%3F/Consejos-para-recordar-que-tiene-que-tomarse-sus-medicamentos#:~:text=Recuerde%20llevarse%20los%20medicamentos%20cuando,para%20no%20quedarse%20sin%20medicaci%C3%B3n
Consultado en: 2021